

# 12-09-2010

## CariParma Mezza Maratona



Per chi si chiedesse per qual motivo anche quest'anno sono tornato a Parma per cominciare la "stagione" agonistica, dirò subito che considero quella "mezza" una sorta di talismano e mi ci sono affezionato.

Chiunque attraversi il tunnel di lunghi mesi di infortuni, contrattempi, dubbi e tristezze podistiche varie, nei momenti più bui ha bisogno di attaccarsi a qualcosa che lo aiuti a stare a galla. Il mio salvagente, mentre me ne stavo nel mio angolino a leccarmi le ferite, un po' alla volta è diventata l'idea di ricominciare a Parma, in una gara che mi ha sempre portato bene.

Confesso che, ad un certo punto, mi sembrava un miraggio, ma chi sta attraversando il deserto, in mancanza di meglio, trova speranza anche nei miraggi...

Che il mio non stesse per svanire dietro alla prossima duna l'ho capito davvero solo stamattina, quando mi sono trovato di nuovo in Piazza Garibaldi, sulla linea di partenza, ad ascoltare quello speaker logorroico che ormai mi è diventato familiare...

Strano a dirsi, ma alla vigilia ho riscoperto una tensione che non mi è abituale prima di una gara, quasi si trattasse di un esordio.

Dopo le prove deludenti dello scorso inverno, l'infortunio al ginocchio, che mi ha lasciato delle cicatrici ancora non del tutto risanate, mi sono reso conto di aver perso una cosa fondamentale per un podista: la fiducia in me stesso e la sicurezza dei miei mezzi...

Come ho imparato a mie spese, infatti, al traguardo arriva prima la testa delle gambe. Così, se non hai "in testa" il tuo obiettivo, se non ti senti sicuro di raggiungerlo, se non hai fiducia in te stesso, non riuscirai mai a farcela.

Ho vissuto la giornata di ieri in uno stato di trepidazione che non mi diceva nulla di buono. Anche stamattina mi sveglio prima che cantasse il mio gallo elettronico, gonfio di ansia e con la testa in subbuglio. Mentre mi alzo di scatto dal letto, mi dico: "calma, fai le cose con ordine, segui i tuoi soliti rituali pre-gara uno dopo l'altro e non pensare alla corsa"... Sarà, ma alle otto e mezza sono già fuori dell'albergo ed inizio il riscaldamento, fendendo frotte di podisti variopinti che sciamano in direzione opposta alla mia per ritirare il pettorale. Corricchio al minimo dei giri, attraverso il "torrente" ed arrivo al Parco Ducale, curioso di poterlo ammirare con calma ora che non sto gareggiando. Mi meraviglio di quanta gente già ci corra per i fatti propri a quell'ora. Dopo un po', mi impongo di camminare, pentendomi di aver iniziato troppo presto il riscaldamento.

Vista la giornata calda (fanno già 20°), ho bevuto come un cammello. Sarà l'abbondante abbeverata o il nervosismo che mi divora, fatto sta che devo fare una capatina in albergo per una "telefonata" e, a distanza di tempo, un pellegrinaggio alle toilette pubbliche per concedere il bis.

Alla fine, in un modo o nell'altro, entro nella "gabbia" e mi trovo in mezzo al gruppo, con quello sguardo un po' ebete che abbiamo tutti prima dello sparo, mentre cerchiamo disperatamente di non pensare a quel che sarà di noi di lì a poco: gireranno oggi le gambe oppure no? sì, i test della settimana scorsa sono andati bene, ma mi sembra una vita che non faccio una gara? il ginocchio sinistro se ne starà lì buono o si metterà a fare lo stupido? con questo caldo ce la farò ad arrivare in fondo senza finire la benzina?



Accidenti, le 9.30 sono già passate, questi qui sono in ritardo, perchè non sparano questo benedetto colpo di pistola e non la facciamo finita con questa tortura?

Non faccio in tempo a mandare a quel paese gli organizzatori che finalmente lo sparo fa catapultare in avanti quello che fino poco fa sembrava un tranquillo branco di pecorelle metropolitane.

Ovviamente ci sono quelli dei "diecimila" che hanno un passo diverso da chi fa la "mezza" ed è naturale che mi passino, ma come al solito non manco di stupirmi del gran numero di persone che mi superano durante il primo chilometro.

Oggi ho deciso di concedere l'indipendenza assoluta alle mie gambe (almeno fino al 15° chilometro), perciò mi faccio guidare da loro, che mi conducono tranquille al primo passaggio chilometrico in 4'05": speravo meglio, per la verità, ma decido assolutamente di non forzare e di seguire il ritmo che mi nasce dentro. Per farlo ascolto il mio respiro: dev'essere regolare e relativamente "lungo", anzi ad un certo punto mi impongo di respirare solo col naso e così regolo il passo. Non voglio assolutamente forzare e poi trovarmi senza energie nel finale, come mi è successo a Verona.

Ovviamente, la cosa mi costa, perchè l'istinto mi spingerebbe a ben altro, ma ho fatto in modo da mettergli le briglie e quando cerca di andare per i fatti suoi non esito a strattonearlo con forza.

Questa volta il solito trucco che uso per distrarmi e non pensare alla gara (scrutare le maglie o la struttura fisica dei miei vicini di corsa) non funziona, sono troppo teso e concentrato.

Tuttavia, qualche frammento di corsa mi rimane impresso, come la scritta sulla maglietta di una ragazza piccolina (che correndo "spara" le gambe all'indietro): "Gruppo podistico Creval... corre"; o la stranissima postura di un podista di una certa età che corre completamente inclinato in avanti, sfidando la legge di gravità ad ogni appoggio...

Al sesto chilometro, quando la mia posizione nel serpentone dei podisti è ormai stabilizzata da tempo, vedo un "brizzolato" con la maglia bianca ed i pantaloncini rossi che mi supera, correndo di buona lena. E' sicuramente un competitor della tua categoria, mi susurra una vocina molto persuasiva.

Lo battezzo "Penna bianca" ed osservo attentamente la sua corsa, che mi sembra brillante. L'istinto s'imbizzarrisce e strepita a gran voce per convincermi a seguirlo, ma ci metto poco a domarlo e ricondurlo alla ragione.

Guardo Penna bianca che lentamente se ne va e tra me e me penso: "Guarda il tuo mezzo prosciutto che mette le ali...".

Malinconicamente, in quel momento, penso che non ce la farò mai a recuperarlo.

Tuttavia, la vita continua ed oggi è bello entrare nel Parco Ducale, specialmente se sei al primo dei due giri del percorso... Penso che questa volta le gente è più disciplinata dell'anno scorso e se ne sta ai lati della corsia destinata ai podisti (al secondo giro dovrò ricredermi...). Al curvone che costeggia il laghetto avvisto Penna bianca, piazzato quasi in testa ad un gruppone di una quarantina di podisti, un centinaio di metri avanti a me: questa vista mi colpisce come un pugno allo stomaco.



Reagisco concentrandomi sullo stile di corsa e, in particolare, sugli appoggi. I risultati si vedono subito in termini di tempi al chilometro: ad un certo punto un 3'48" mi spaventa. Rallento subito, pensando alla temperatura ed al sole impietoso che in certi tratti mi dardeggia senza fare sconti. Per fortuna c'è una bella brezza che all'ombra ci accarezza piacevolmente.

Arrivo ad una delle non poche curve a gomito, la imposto per tempo in modo da indirizzare la linea di corsa per non perdere velocità e regolando gli appoggi perchè cadano giusti sul marciapiede e poi di nuovo sul piano asfaltato.

Così affianco un podista che venti metri dopo si congratula con sè stesso ad alta voce. Lo guardo, stupito da questa estemporanea autocelebrazione, e quello si gira verso di me e mi spiega di esser stato squalificato l'anno scorso, per non essere passato sopra al "tappeto" che abbiamo appena calpestato. Solidarizzo con "Pecora" (questo è il suo cognome, scritto sulla maglietta) e scambio un po' di convenevoli podistici con lui.

Passo a metà gara con un tempo discreto, e con i miei soliti dubbi sulla misura del percorso che, secondo me, ha un ultimo chilometro un po' "abbondante", dubbi che dopo cinque edizioni sono diventati una certezza.

Percorriamo il lunghissimo rettilineo di Strada della Repubblica e, alla fine, svoltiamo a destra, sui viali cittadini. Ringrazio in cuor mio gli amministratori che un secolo fa o forse più pensarono bene di piantarci tutti questi platani: saliamo in molti sugli ampi ed accoglienti marciapiedi per godere dell'ombra delle loro fronde.

Avvisto, come al solito, una delle prime delle donne. Saprò poi che arriverà seconda.

Assieme a me la supera anche un amico che sente il bisogno di farsi perdonare: "Sara non mollare! Non preoccuparti di me, tanto scoppio fra un paio di chilometri!".

Penso che è uno degli incitamenti più strani che abbia mai sentito.

Osservando i muscoli delle spalle di Sara, chissà perchè, avevo pensato che con un ceffone quella sarebbe capace di staccarti la testa. Sarà per questo che il suo amico ha pensato bene di scusarsi per il suo irriverente sorpasso...

Verso il tredicesimo chilometro arriva un brutto momento. Non mi sento brillante, il caldo si fa sentire (saranno 25°) e le gambe mi sembrano legnose: è una fisima o la realtà?

Improvvisamente mi assalgono i mille dubbi di ieri e subito mi sento stanco e sfiduciato.

Di colpo mi si parano davanti scenari drammatici, tipo un finale al piccolo trotto o cose del genere.

Mi sembra di essere in procinto di colare a picco.

Ma a quel punto reagisco con veemenza.

Penso alle ripetute in salita che ho fatto mentre ero in vacanza (tipo 3 x 2 km. oppure 8 x 500 m.) ed alle sgruppate di 90 - 100 minuti in montagna oppure sotto il sole cocente di Jesolo nelle domeniche di luglio. E mi dico: a cosa pensi siano servite, se non a prepararti alla distanza?

Questo solo pensiero mi ridà fiducia e rimette in moto le gambe.

Ho appena ripreso lena quando, improvvisamente, come un fantasma che emerge inaspettato da una porta chiusa, vedo Penna bianca davanti a me. E' a cinquanta metri, non di



La sorpresa per questa inattesa apparizione lascia il posto ad una sorta di euforia. Che poi è proprio quel di cui ho bisogno in questo momento. Metto Penna bianca nel mirino, dicendomi che sono più veloce di lui e devo solo aver pazienza, per recuperarlo senza forzare il ritmo. Siamo al quindicesimo chilometro. Al sedicesimo la distanza si è ridotta ad una ventina di metri. Dopo un po' gli sono sotto. Come se avvertisse il pericolo, lui accelera ed il sorpasso, che sembrava ormai cosa fatta, tarda ad arrivare. Ormai sono meno di una decina di metri, ma per mezzo chilometro questa distanza rimane immutata. E' un'altalena di emozioni veramente incredibile: all'euforia di poco fa subentra la perplessità e poi, decisamente, il dubbio. Sennonchè, incredibilmente, alla tabella del diciassettesimo chilometro riesco a divorare quei pochi metri ed a mettermi davanti a Penna bianca. Anzi, lo supero di slancio. Ma la battaglia è tutt'altro che terminata. Lui reagisce. Sento che rinviene dietro di me (come al solito, io non mi volto i a guardare indietro). Mi è alle calcagna. Allora ascolto il suo respiro. Questo è un metodo infallibile (almeno per me) per capire come sta chi mi corre vicino. E Penna bianca sta tutt'altro che bene. Respira affannosamente. Resiste, ma so che sarà ancora per poco: l'acido lattico non perdona. Continuo sul mio ritmo, senza esagerare e, dopo un po', sento che Penna bianca sta "andando insieme". Il suo ansimare è sempre più lontano. Ormai non ci sono dubbi: gli sono davanti e ci resterò! Siamo ormai quasi alla fine del secondo passaggio nel Parco e all'improvviso avverto che qualcuno sta per superarmi (l'unico da molti chilometri): me lo vedo passare in fianco e tiro un sospiro di sollievo. E' uno che avrà vent'anni meno di me. Comunque, siccome sento di aver gamba, gli resto incollato e gli vado dietro, tenendo il suo passo. Arriviamo assieme alla salitella all'uscita del Parco, ma lì decido che non voglio rischiare di saltare su una mina, per cui lo lascio andare in salita. Sul piano riprendo il ritmo. Ormai mancano meno di tre chilometri. Poco dopo però quasi mi viene un coccolone: avvisto un altro brizzolato trenta metri davanti a me. E questo da dove diavolo salta fuori, mi dico, senza pensare che, per quanto ne so, ancora più avanti possono essercene altri tre della mia categoria. Senza pensarci su, riaccendo i motori e cerco di farmi sotto. So che l'ultimo chilometro è leggermente in salita e comprende una rampa velenosa, per cui sarà veramente dura acciuffarlo. Mi butto a corpo morto con tutte le forze che mi rimangono e sciolgo le briglie, tanto ormai non ci sono più calcoli da fare. "Enzo" (così sta scritto sulla sua maglietta) si avvicina, ma quando gli sono sotto oppone una strenua resistenza. Ad un certo punto, anche con lui, ci sono quei tre-quattro metri che non riesco a ridurre. Ma all'improvviso anche "Enzo" si pianta e poco dopo la tabella del 20° lo supero. Saprà all'arrivo che, in realtà, è un MM60: complimenti "Enzo".



A quel punto proseguo di slancio e affronto a tutta anche la rampetta che dal Teatro Regio conduce al lungargine subito prima del rettilineo d'arrivo. Quando salgo in cima mi trovo davanti un "pelato" che, secondo me, non c'entra nulla con la mia categoria. Comunque, ormai l'ossigeno è poco e confesso che non sono più così lucido.

Visto che ci sono, tuttavia, decido di andarlo a prendere e ben presto questo mio pensiero si traduce in realtà.

Svolto a sinistra ed imbocco il rettilineo d'arrivo. Mi butto nella discesa con le ultime energie. Spalle avanti, accorciare il passo e spingere più che puoi, aumentando la frequenza! Penso che devo fugare ogni pericolo, allontanare da me ogni avversario che sia tentato di rimontarmi. Sono quasi ai "tappeti blu" che ricoprono gli ultimi cinquanta metri e mi metto a sprintare come un pazzo.

La gente che si assiepa dietro le transenne capisce e si mette ad urlare, applaudire, incitarmi, come avviene sempre in queste situazioni. Taglio il traguardo come una freccia, mentre lo speaker logorroico urla "Giampaolo Miotto di Trevisatletica".

Anche se il tempo non è un granchè, sono felice come una Pasqua.

E' finita, ce l'ho fatta.

Dopo il traguardo ingurgito un po' di sali e mezza banana, poi via di corsa a fare la doccia. Quando torno, trovo le classifiche e scopro di aver fatto il primo posto di categoria (per il terzo anno consecutivo in questa gara!) e (udite, udite!) con 7' di vantaggio sul secondo... e cioè, sul pelato superato in vista del traguardo!

Lì per lì, quasi mi arrabbio.

Dovete capire il mio problema: in corsa uno con i capelli, in qualche modo, è identificabile, perchè dopo i 50 è veramente difficile che un uomo non sia sbiancato almeno un po', ma ad un pelato, soprattutto se visto da dietro, che età puoi dare? Penso fra me e me che dovrebbero vietare di correre ai pelati (perdonatemi Filippo e Sandro), anzi che, per regolamento, a quelli che lo sono sul serio dovrebbero imporre di correre con una parrucca confacente all'età. Ma poi lascio perdere, felice di aver agguantato la vittoria nel finale. Questo pensiero mi mette l'adrenalina in corpo, più ancora della vittoria, perchè mi fa pensare di aver ritrovato i miei "finali"...

Ed inoltre... il mezzo prosciutto è ancora mio.

Sono talmente felice che mi concedo un premio gastronomico come si deve. D'altronde sono a Parma, che diamine! Volete sapere il mio menu? Eccolo: budino di zucca su un letto di finferli con una leggera crema di parmigiano; risina (sono pezzettoni di pasta di riso) al tartufo nero; fegato di vitello ai fichi; scaglie di parmigiano di 27 mesi; il tutto inaffiato da un buon bicchiere di sangiovese (per referenze rivolgersi al Ristorante "La greppia" - nome appropriato - in Strada Garibaldi...).

Tutto sommato meglio del bollito dell'anno scorso, non vi pare?

Giampaolo